

Alho

De onde vem?

O alho é uma planta milenar que vem do oriente.

Plantas relacionadas: è da mesma família da cebola e da cebolinha.

Plantar junto com: Hortaliças, ele ajuda a espantar pragas.

Conselhos: Plantar no início do outono em terra que retenha umidade.

Truques de cozinha: Usar como tempero em diferentes preparos, amassado ou em lâminas.



Feijão

De onde vem?

Os cultivares mais usados tiveram dois centros de origem, os grãos menores na américa central e os maiores nos Andes.

Plantas relacionadas: ervilhas e vagens

Plantar junto com: Pepinos, berinjelas e rabanetes, milho e abóbora.

Conselhos: Plante em solo bem fértil.

Truques de cozinha: Coloque de molho para retirar os fitatos e deixar o feijão mais nutritivo.



Abacate

De onde vem?

México

Plantas relacionadas: Canela e louro.

Plantar junto com: Alecrim ou lavanda.

Conselhos: Plantar em lugar ensolarado com terra que drene bem.

Truques de cozinha: O suco do limão evita que o abacate escureça.



Vagem

De onde vem?

Perú

Plantas relacionadas: Grão-de-bico e soja.

Plantar junto com: Brócolis e cenoura.

Conselhos: Plantar em sol pleno com um suporte para que trepem.

Truques de cozinha: Cortar as pontas antes de cozinhar e não cozinhar por muito tempo.



Beterraba

De onde vem?

Itália

Plantas relacionadas: Espinafres e acelgas

Plantar junto com: Vagens e cebolas.

Conselhos: Precisa de muito sol e água.

Truques de cozinha: Envolver em papel alumínio e assar como uma batata.



Acelga

De onde vem?

Mediterrâneo

Plantas relacionadas: Mostarda.

Plantar junto com: Alface.

Conselhos: Manter temperatura amena, plantar em local sombreado e com terra bem adubada.

Conselhos de cozinha: Coma crua para aproveitar melhor os nutrientes.



Brócolis

De onde vem?

Itália

Plantas relacionadas: Couve-flor, e couve de Bruxelas.

Plantar junto com: Salsão, cebola e alho.

Conselhos: Plantar em local sombreado.

Truques de cozinha: O talo do brócolis precisa de mais tempo para cozinhar do que a cabeça.



Rúcula

De onde vem?

Mediterrâneo

Plantas relacionadas: Mostarda.

Plantar junto com: Alface.

Conselhos: Manter temperatura amena, plantar em local sombreado e com terra bem adubada.

Conselhos de cozinha: Coma crua para aproveitar melhor os nutrientes.



Repolho

De onde vem?

Norte da China

Plantas relacionadas: Brócolis, couve-flor e couve de Bruxelas.

Plantar junto com: Batatas e alface.

Conselhos: Plantar no outono e colher na primavera.

Truques de cozinha: Você pode fermentar o repolho em uma mistura de vinagre e sal.



Pimentão

De onde vem?

América do Sul

Plantas relacionadas: Pimenta, berinjela e tomate.

Plantar junto com: Cebola e tomate.

Conselhos: Precisam de muita água e precisam ser protegidos do frio.

Truques de cozinha: Assar direto no fogo e retirar a pele para acentuar o sabor.



Cenoura

De onde vem?

Irã

Plantas relacionadas: Salsinha.

Plantar junto com: Pimentões e tomates.

Conselhos: Elas crescem melhor em terra solta e bem drenada.

Truques de cozinha: São ricas em nutrientes e podem ser consumidas cruas ou cozidas em pratos doces e salgados.



Couve-flor

De onde vem?

Chipre

Plantas relacionadas: Brócolis e repolho.

Plantar junto com: Beterraba e brócolis.

Conselhos: Ela gosta de clima frio e local sombreado.

Truques de cozinha: Quando assar a couve-flor inteira no forno, faça uma cruz no talo com uma faca para que ele cozinhe mais rápido.



Salsão

De onde vem?

Mediterrâneo

Plantas relacionadas: Cenoura e salsinha.

Plantar junto com: Ervilhas e cebolas.

Conselhos: É uma planta de clima frio que cresce melhor em temperaturas amenas.

Truques de cozinha: O salsão é um ingrediente secreto de sopas e guisados.



Milho

De onde vem?

México

Plantas relacionadas: Centeio, cevada e arroz.

Plantar junto com: ervilhas, feijão e cebola.

Conselhos: Deve ser protegido de ventos fortes e gosta de sol.

Truques de cozinha: Tente cozinhar o milho com a casca.



Pepino

De onde vem?

Índia

Plantas relacionadas: Abobrinha e melão.

Plantar junto com: Milho e alface.

Conselhos: Gosta de terra solta e é bom colocar algo para que ela trepe.

Truques de cozinha: Coloque sal para que fiquem mais crocantes.



Berinjela

De onde vem?

Índia

Plantas relacionadas: Tomate e batata.

Plantar junto com: Vagem e pimentão.

Conselhos: Gostam de sol e terra bem drenada.

Truques de cozinha: Cortar no meio, adicionar sal e azeite e cozinhar no forno.



Agrião

De onde vem?

Mediterrâneo

Plantas relacionadas: Couve e brócolis.

Plantar junto com: Cenoura e pepino

Conselhos: Não gosta de sol direto e precisa de muita água.

Truques de cozinha: Faça uma salada com frutas, elas combinam com o sabor picante do agrião.



Couve

De onde vem?

Mediterrâneo e Turquia

Plantas relacionadas: Brócolis e couve-flor.

Plantar junto com: Beterraba e Salsão.

Conselhos: Prefere temperaturas amenas.

Truques de cozinha: Refogue com bastante alho para ficar saborosa e macia.



Alho-poró

De onde vem?

Egito

Plantas relacionadas: Cebola, alho e cebolinha.

Plantar junto com: cenoura, espinafre e beterraba.

Conselhos: Plantar em terra solta e a melhor época para plantio é entre fevereiro e junho.

Truques de cozinha: Substitua a cebola pelo alho-poró para dar um sabor mais suave ao prato.



Alface

De onde vem?

Europa e Ásia

Plantas relacionadas: É da família das margaridas.

Plantar junto com: Morango e pepino.

Conselhos: Plantar em sol moderado e regar bastante.

Truques de cozinha: Lavar e escorrer bem para as folhas ficarem frescas e saborosas.



Quiabo

De onde vem?

Etiópia

Plantas relacionadas: Hibisco e algodão.

Plantar junto com: Alface e rabanete.

Conselhos: Deve ser protegido do frio e precisa de muita água.

Truques de cozinha: Use o qiuabo em cozidos e tempere com curry.



Cebola

De onde vem?

Não se sabe ao certo.

Plantas relacionadas: Cebolinha e alho-poró.

Plantar junto com: Ervas aromáticas e alho.

Conselhos: Plantar em um local seco e bem drenado, de março a abril.

Truques de cozinha: Deixe as raízes ao cortá-la, isso ajuda a não lacrimejar.



Pimenta

De onde vem?

América

Plantas relacionadas: Berinjela e jiló.

Plantar junto com: Tomate e pepino

Conselhos: Plantar primeiro em um recipiente menor para depois passar para um canteiro e regar sem exagero.

Truques de cozinha: É um ótimo tempero para todos os tipos de carne.



Batata

De onde vem?

Peru

Plantas relacionadas: Berinjela e tomate.

Plantar junto com: Milho, alho e cebola.

Conselhos: Plantar em local ensolarado com terra bem nutrida.

Truques de cozinha: Como as batatas absorvem os sabor dos outros alimentos cozidos junto com ela, pode ser usada para reduzir o sal do preparo.



Abóbora

De onde vem?

México

Plantas relacionadas: Abobrinha.

Plantar junto com: Plantas trepadeiras.

Conselhos: Precisam de água, nutrientes e muito espaço.

Truques de cozinha: Picar, adicionar sal e azeite e cozinhar no forno.



Rabanete

De onde vem?

Ásia

Plantas relacionadas: Alface e pepino.

Plantar junto com: Brócolis e couve-flor.

Conselhos: Cresce melhor no sol, em solo nutrido e solto.

Truques de cozinha: Cortar em rodelas finas e adicionar na salada ou assar com alho e azeite.



Ervilha

De onde vem?

Tailândia

Plantas relacionadas: Vagem e grão-de-bico.

Plantar junto com: Milho, cenoura e berinjela.

Conselhos: Elas precisam de amparo para trepar e gostam de clima frio.

Truques de cozinha: Cortar as pontas antes de cozinhar e cozinhar por pouco tempo.



Batata doce

De onde vem?

México

Plantas relacionadas: Espinafre

Plantar junto com: Beterraba e feijão.

Conselhos: Elas gostam de calor e terra rica em nutrientes.

Truques de cozinha: Cortar, adicionar sal e azeite e cozinhar no forno.



Tomate

De onde vem?

América do Sul

Plantas relacionadas: Pimentas, pimentões e berinjela.

Plantar junto com pimentão e berinjela.

Conselhos: Precisam de amparo para trepar, muito sol, água e terra bem nutrida.

Truques de cozinha: Para tirar as sementes, corte na metade e esprema.



Abobrinha

De onde vem?

Itália

Plantas relacionadas: Abóbora.

Plantar junto com: Rabanete e milho.

Conselhos: Cobrir a planta com uma manta para manter o calor.

Truques de cozinha: Tirar o talo, cortar no meio e assar para deixar mais saborosa.